

## **Manfaat Permainan Outdoor Buat Pertumbuhan Buah Hati Anda**

Tumbuh kembang anak-anak adalah hal yang menjadi prioritas orang tua, dan menjadi perhatian dan kekhawatiran tersendiri bagi orang tua, dan sebagaimana yang telah diketahui pertumbuhan dan perkembangan anak sebagian besar dipengaruhi atas aktivitas yang dilakukannya.



Sebagai orang tua, tentunya anda khawatir dengan buah hati anda dan tentunya takut bila sang buah hati anda mengalami keterlambatan dan kemunduran dari pada anak-anak lain dalam proses tumbuh kembang dan belajarnya?

Dalam tumbuh kembang masa anak-anak, buah hati anda sebaiknya mendapatkan pelajaran khusus dalam mengolah keterampilan komunikasi, interaksi sosial, pembelajaran kognitif dan mental. Oleh karenanya dalam fase tumbuh kembang buah hati, aktifitas yang dilakukan oleh anak-anak memiliki dampak yang sangat besar bagi pertumbuhan dan perkembangannya.

Di era milenial ini, era di mana kehidupan sehari-hari seringkali bersentuhan dengan berbagai teknologi, tidak ada satupun yang bisa terlepas dari dunia digital, misalnya televisi yang menghisai salah satu sudut rumah anda, smartphone, yang hampir setiap dari kita memilikinya. Dan hal tersebut juga terjadi pada banyak anak-anak, di mana anak-anak lebih sering menghabiskan waktunya bersama gadget dibanding melakukan kegiatan lainnya.

Apakah hal tersebut menjadi salah satu kekhawatiran anda sebagai orang tua? Dan anda selaku orang tua mencari alternative, agar orang-anak anda bisa terlepas dari kecanduan gadget, yang pada dasarnya membahayakan tumbuh kembangnya buah hati anda?

Bila anda khawatir bagi tumbuh kembang buah hati anda, bermain di luar ruangan, atau outdoor bisa menjadi obat bagi kerisauan anda, banyak sekali penelitian yang memberitahukan bahwa dalam fase tumbuh kembang anak-anak, bermain di luar rumah, entah itu di taman rumah, lingkungan sekitar rumah banyak memiliki manfaat penting untuk perkembangan anak.

Walaupun bermain di luar rumah memang memiliki risiko membuat anak terpapar oleh bakteri, namun hal itu juga justru dapat membuat kekebalan atau imunitas tubuh buah hati anda berkembang. Buah hati anda juga bisa mengenal berbagai macam zat berbahaya yang masuk ke tubuh sehingga bisa membentuk pertahanan tubuh yang lebih baik. Pada kesempatan kali ini saya akan menjelaskan beberapa manfaat buah hati anda bermain di luar rumah antara lain:

### **1. Meningkatkan kemampuan sosial**

Mengajak buah hati anda bermain di luar rumah akan meningkatkan kemampuan sosial anak. Anak akan bertemu dengan teman sebayanya atau seusianya, buah hati anda juga akan bertemu berbagai usia. Di situlah buah hati anda akan banyak mendapatkan pelajaran, tentang bagaimana bersosialisasi dengan orang lain. Di kemudian hari buah hati anda akan menjadi pribadi yang supel dan mampu berinteraksi sosial

## **2. Membantu pertumbuhan tulang**

dengan membiasakan buah hati anda bermain di luar ruang, anda membantu perkembangan atau pertumbuhan tulang buah hati anda sebab dengan bermain di luar ruang, buah hati anda akan terkena langsung sinar matahari sehingga buah hati anda akan mendapatkan vitamin D yang baik untuk pertumbuhan tulang buah hati. Dengan membiarkan buah hati anda Bermain di luar rumah selama 10-15 menit cukup untuk memenuhi kebutuhan vitamin D bagi pertumbuhan tulang buah hati anda.

## **3. Memiliki penglihatan yang lebih baik**

penelitian dari *Optomery dan Vision Science* mengemukakan, anak-anak yang banyak menghabiskan waktu di luar memiliki penglihatan yang lebih baik ketimbang anak yang bermain dalam ruangan.

## **4. Memperbaiki mood dan mengatasi stres**

Paparan sinar matahari mengaktifkan kelenjar pineal yang mendorong otak menghasilkan serotonin yang dapat membuat suasana hati menjadi bahagia. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa bermain di luar ruangan dapat menurunkan hormon kortisol .

## **5. Merangsang kreativitas**

Saat buah hati anda bermain di luar ruang, buah hati anda akan belajar memanfaatkan barang-barang yang ada di sekitarnya untuk bermain. Permainan pun dapat bermacam-macam , sesuai kemampuan kognitif dan emosional anak. Membiarkan dan mengajak buah hati bermain di luar ruangan membuat mereka lebih kreatif, imajinatif dan mampu menyelesaikan persoalan.

Bagi Anda yang membutuhkan mainan anak, bisa mengunjungi web kami berikut ini:

<http://permainantk.com/>

dan juga <http://permainantk.com/blog/jual-playground-anak-jakarta/>

<http://permainantk.com/blog/ial-playground-anak/>